

آشپزی



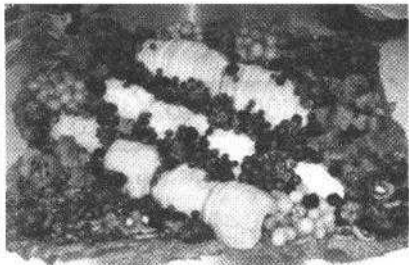
با



میوه ها

برای میوه ها و دسرهای متنوع با میوه ها

مؤلف: مریم صفری



سرشناسه	: صفری، مریم
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی با میوه‌ها خوراکی‌ها و دسرهای متنوع با میوه‌ها
مشخصات نشر	: مؤلف: مریم صفری.
مشخصات ظاهری	: تیریز: زرقلم ۳۰ ۱۳۹۳
شابک	: ۳۰۲ص: مصور: ۱۷×۱۱سم
وضعیت فهرست نویسی	: 978-600-94462-4-7
ادداشت	: فبا
موضوع	: چاپ قبلی: زرقلم، ۱۲۸۸
رده‌بندی کنگره	: آشپزی (میوه)
سنگ دینی	: TXA۱۱/ص۷۵ ۱۳۹۳
شماره ثبت کتاب ملی	: ۶۲۱/۶۲
	: ۳۵۱۶۸۴۵

انتشارات آذر بیان

تهران ۵۵۵۴۶۹۹ (تیر۰۴۱۱)



نام کتاب: آشپزی با میوه‌ها

مؤلف: مریم صفری

ناشر: انتشارات آذر بیان چاپ: کیهان

تعداد صفحه: ۳۰۴

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد قطع: جیبی سال ۱۳۹۳ چاپ سوم (چاپ برای ناشر)

قیمت: ۱۰۰۰ ریال

ISBN:

شابک:

978-600-94462-4-7

۹۷۸-۶۰۰-۹۴۴۶۲-۴-۷

حق چاپ و انتشار دائم محفوظ است به انتشارات آذر بیان

تیریز - خیابان امین - پاساژ ولیعصر (همکار انتشارات زرقلم)

بسمه الله الرحمن الرحيم

فهرست مطالب

ص	عنوان	ص	عنوان
۳۰	کوکوی گردو (۲)	۱۱	مقدمه
۳۱	خوراک انار و کدو	۱۳	غذاهای متنوع با میوه ها
۳۳	آش و سوپهای میوه ای	۱۴	آش و سوپهای رنگی
۳۴	اشکنه آلبالو	۱۵	آش و سوپهای سرد
۳۴	اشکنه رب یا آب انار	۱۶	املت و سوپهای سرد
۳۵	اشکنه گوجه سبز	۱۶	املت هلو
۳۷	آش آب غوره	۱۷	پوره خرما و پسته
۳۷	آش آب لیمو	۱۹	خاگینه سیب درختی
۳۸	آش آلو	۲۰	خوراک بادام و پرتقال
۳۹	آش آبلیمو	۲۱	خوراک سیب
۳۹	آش آبغوره	۲۲	خوراک سیب و تره
۴۰	آش انار	۲۳	قیمه آلو و بادام
۴۱	آش انار شمال	۲۵	ککلت غوره
۴۱	آش انار شیراز	۲۷	کوفته به
۴۱	آش زرشک	۲۸	کوفته گوجه سبز
۴۳	آش گردو	۳۰	کوکوی گردو (۱)

۶۵	ته چین کشمش	۴۴	آش گوجه سبز
۶۵	ته چین آلبالو	۴۶	آش میوه (۱)
۶۷	زرشک پلو با خلال بادام	۴۷	آش میوه (۲)
۶۸	زرشک پلو با پسته	۴۹	آش نارنج
۷۰	زرشک پلو مخلوط	۵۰	سوپ بادام زمینی
۷۱	کشمش پلو	۵۰	سوپ مرغ
۷۳	خورشهای متنوع بامیوه ها	۵۲	رباع آش وشت با میوه ها
۷۴	خورش آلو (۱)	۵۳	آب گوشت آب بار
۷۵	خورش آلو (۲)	۵۳	آب گوشت
۷۵	خورش آلو با اسفناج	۵۴	آب گوشت به و آلو
۷۶	خورش آلو و قیسی	۵۶	آب گوشت غوره
۷۷	خورش آلوچه مسما	۵۶	آب گوشت غوره کردی
۷۸	خورش بار	۵۷	آب گوشت لیمو عمانی
۷۹	خورش به و مسما	۵۸	آبگوشت میوه خشک (۱)
۸۰	خورش به و مسما	۵۹	آبگوشت میوه خشک (۲)
۸۱	خورش به (۲)	۶۰	انواع پلو با میوه ها
۸۱	خورش به (۳)	۶۱	آجیل پلو با آلبالو
۸۱	خورش به و هویج	۶۲	آلبالو پلو (۱)
۸۴	خورش به قورمه شمالی	۶۳	آلبالو پلو (۲)
۸۵	خورش پرتقال	۶۴	آناناس پلو

۱۰۵	سالاد بادام	۸۶	خورش پسته
۱۰۶	سالاد پرتقال	۸۶	خورش چغاله بادام
۱۰۸	سالاد پرتقال و پیاز	۸۷	خورش خلال بادام
۱۰۹	سالاد خرما	۸۹	خورش خلال بادام (۱)
۱۱۰	سالاد سیب درختی	۸۹	خورش خلال بادام (۲)
۱۱۱	سالاد کشمش و کلم	۹۰	خورش غنچه مسما
۱۱۲	سالاد کشمش و هویج	۹۱	خورش پسته کمانی
۱۱۳	سالاد کشمش طلایی	۹۲	خورش گوجه سبز
۱۱۴	سالاد گردو (۱)	۹۳	خورش نارنگی
۱۱۴	سالاد گردو (۲)	۹۳	خورش نارنگی
۱۱۵	سالاد گریپ فروت	۹۶	ساندویچ و پیتزاهای میوه ای
۱۱۶	سالاد گلابی	۹۷	پیتزای آناناس (۱)
۱۱۶	سالاد میوه (۱)	۹۸	پیتزای آناناس (۲)
۱۱۷	سالاد میوه (۲)	۹۹	ساندویچ خرما و گردو
۱۱۸	سالاد میوه (۳)	۱۰۰	ساندویچ سیب
۱۱۸	سالاد میوه ژاپنی	۱۰۲	ساندویچ پنیر و گردو
۱۱۹	سالاد میوه فرانسوی	۱۰۲	ساندویچ بادام
۱۲۰	سالاد میوه های زمستانی	۱۰۳	ساندویچ موز
۱۲۱	دسرهای میوه ای	۱۰۴	انواع سالاد با میوه ها
۱۲۲	بنیه آناناس	۱۰۵	سالاد انگور و سیب

۱۴۱	دسر سیب (۱)	۱۲۲	بنیه سیب
۱۴۲	دسر سیب (۲)	۱۲۳	بنیه موز
۱۴۴	دسر طالبی	۱۲۴	پودینگ خرما
۱۴۵	دسر قیسی (۱)	۱۲۵	پودینگ لیمو ترش
۱۴۶	دسر قیسی (۲)	۱۲۶	پودینگ نارگیلی
۱۴۶	دسر کیوی	۱۲۷	دسر پرتقال
۱۴۷	دسر لیمو ترش	۱۲۸	دسر آلبو
۱۴۸	دسر موز (۱)	۱۲۹	دسر آناناس
۱۴۹	دسر موز (۲)	۱۳۰	دسر انار
۱۵۰	دسر میوه ای	۱۳۱	دسر پرتقال
۱۵۱	دسر گیلان	۱۳۲	دسر تمشک
۱۵۲	دسر نارنگی	۱۳۳	دسر توت فرنگی (۱)
۱۵۲	دسر موز (۱)	۱۳۴	دسر توت فرنگی (۲)
۱۵۴	دسر لیمو	۱۳۵	دسر توت فرنگی و ماست
۱۵۵	دسر هندوانه (۱)	۱۳۶	دسر توت فرنگی و نعناع
۱۵۵	دسر هندوانه (۲)	۱۳۷	دسر خربزه (۱)
۱۵۶	ژله های میوه ای	۱۳۷	دسر خربزه (۲)
۱۵۷	ژله آناناس	۱۳۹	دسر خرما
۱۵۹	ژله ی انار	۱۴۰	دسر زردآلو
۱۶۰	ژله توت فرنگی	۱۴۰	دسر ژله با میوه

۱۸۵	کرم هلو	۱۶۰	ژله توت فرنگی ژاپنی
۱۸۷	نوشیدنی های میوه ای	۱۶۱	ژله لیموترش
۱۸۸	خنک کننده میوه ای	۱۶۲	ژله میوه
۱۸۸	شریت آبلیمو	۱۶۴	انواع کرم با میوه ها
۱۸۹	شریت آلبالو (۱)	۱۶۵	کرم آلبالو
۱۹۰	شریت آلبالو (۲)	۱۶۶	کرم آلبالو
۱۹۱	شریت آلو	۱۶۸	کرم آلبالو
۱۹۱	شریت آلو بخارا	۱۶۹	کرم آلبالو
۱۹۲	شریت انار ترش	۱۷۱	کرم توت فرنگی
۱۹۳	شریت انار شیرین	۱۷۲	کرم طالبی
۱۹۳	شریت انجیر	۱۷۳	کرم کیوی
۱۹۴	شریت انگور	۱۷۴	کرم گیلان
۱۹۴	شریت بادام	۱۷۵	کرم لیموترش
۱۹۵	شریت به	۱۷۷	کرم کاراملی پرتقال
۱۹۶	شریت به (۱)	۱۷۸	کرم موز (۱)
۱۹۷	شریت به لیمو	۱۷۹	کرم موز (۲)
۱۹۸	شریت عسل و به	۱۸۰	کرم موز (۳)
۱۹۸	شریت پرتقال	۱۸۱	کرم موز و هلو
۱۹۸	شریت نمشک	۱۸۲	کرم میوه
۱۹۹	شریت توت سیاه	۱۸۴	کرم نارگیل

۲۱۰	معجون میوه ای (۱)	۱۹۹	شربت توت فرنگی
۲۱۱	معجون میوه ای (۲)	۲۰۰	شربت خیار و لیمو
۲۱۱	معجون مخلوط سیب و زیتون	۲۰۰	شربت ذغال اخته
۲۱۲	نوشیدنی انبه	۲۰۱	شربت زرشک
۲۱۳	نوشیدنی انبه و آناناس	۲۰۱	شربت شاه توت
۲۱۳	نوشیدنی پرتقال	۲۰۲	شربت پرتقال
۲۱۴	نوشیدنی پوره میوه	۲۰۳	شربت آب
۲۱۵	نوشیدنی توت فرنگی	۲۰۳	شربت غنچه
۲۱۵	ساندلی توت فرنگی	۲۰۴	شربت گلایه
۲۱۶	میلک شیک توت فرنگی	۲۰۵	شربت لیمو (۱)
۲۱۶	نوشیدنی دو میوه	۲۰۵	شربت لیمو (۲)
۲۱۸	نوشیدنی سه میوه	۲۰۶	شربت میوه ها (۱)
۲۱۹	نوشیدنی سیب معطر	۲۰۶	شربت میوه ها (۲)
۲۲۰	نوشیدنی سیب	۲۰۷	شربت میوه ها (۳)
۲۲۰	نوشیدنی لیمو و نارنج	۲۰۷	شربت نارنج
۲۲۱	میلک شیک موز	۲۰۸	شربت نارنگی
۲۲۲	بستنی های میوه ای	۲۰۸	شیرموز شکلاتی
۲۲۳	بستنی آناناس	۲۰۹	ککتل میوه با بستنی
۲۲۵	بستنی انبه	۲۰۹	معجون انبه
۲۲۵	بستنی انبه رژیمی	۲۱۰	معجون پرتقال

۲۴۹	فالوده هلو	۲۲۷	بستنی انجیر
۲۵۰	ترشی های میوه ای	۲۲۹	بستنی بادام
۲۵۱	ترشی آلبالو	۲۲۹	بستنی بادامی
۲۵۲	ترشی ازگیل	۲۳۱	بستنی بادامی چینی
۲۵۲	ترشی انبه (۱)	۲۳۲	بستنی تمشک
۲۵۴	ترشی انبه (۲)	۲۳۴	بستنی نارنگی (۱)
۲۵۵	ترشی انگور	۲۳۵	بستنی توت فرنگی (۲)
۲۵۶	ترشی انگور قرمز	۲۳۶	بستنی سیب
۲۵۶	ترشی پسته سبز	۲۳۷	بستنی سیب (۱)
۲۵۸	ترشی پوست پرتقال	۲۳۸	بستنی سیب (۲)
۲۵۹	ترشی پوست لیمو ترش	۲۳۸	بستنی شاه توت
۲۶۰	ترشی چغاله بادام	۲۴۰	بستنی طالبی
۲۶۲	ترشی مرکبات	۲۴۱	بستنی کیوی
۲۶۳	ترشی خرمه ها	۲۴۲	بستنی گردویی (۱)
۲۶۴	ترشی خشکبار	۲۴۳	بستنی گردویی (۲)
۲۶۴	ترشی غوره	۲۴۴	بستنی میوه
۲۶۴	ترشی لیمو سب	۲۴۴	بستنی میوه ای توت فرنگی
۲۶۶	ترشی میوه	۲۴۵	بستنی میوه ای نارنگی
۲۶۷	ترشی هلو	۲۴۷	بستنی هلو
۲۶۹	انواع مربا با میوه ها	۲۴۸	بستنی هلو با زردآلو

۲۸۷	مریای زرشک	۲۷۰	مریای آلبالو (۱)
۲۸۷	مریای سیب	۲۷۱	مریای آلبالو (۲)
۲۸۸	مریای کیوی	۲۷۱	مریای آلبالو (۳)
۲۸۹	مریای گردو (۱)	۲۷۲	مریای آلبالوی هسته دار
۲۸۹	مریای گردو (۲)	۲۷۴	مریای آلو
۲۹۰	مریای گلابی	۲۷۴	مریای آلو
۲۹۲	مریای گیلان	۲۷۶	مریای انار
۲۹۲	مریای لیموترش	۲۷۷	مریای انار
۲۹۳	مریای موز	۲۷۷	مریای انار
۲۹۴	مریای نارگیل	۲۷۷	مریای بادام
۲۹۵	مریای نسترن	۲۷۹	مریای به (۱)
۲۹۶	مریای هلو	۲۸۰	مریای به (۲)
۲۹۷	مارمالاد انگور	۲۸۱	مریای پسته
۲۹۸	مارمالاد پرتقال	۲۸۲	مریای تمشک (۱)
۲۹۹	مارمالاد پرتقال	۲۸۳	مریای تمشک (۲)
۳۰۰	مارمالاد زردآلو	۲۸۳	مریای توت فرنگی
۳۰۱	مارمالاد کیوی	۲۸۵	مریای زردآلو (۱)
		۲۸۶	مریای زردآلو (۲)

مقدمه

میوه‌ها سالم‌ترین و مغذی‌ترین ماده‌ی غذایی روی زمین هستند. انواع میوه‌جات حاوی مقدار بسیار زیادی (۸۰ درصد کل مواد ترکیبی) آب هستند. به غیر از میوه‌ها، ماده‌ی خوراکی دیگری که حاوی این مقدار آب باشد نمی‌توان پیدا کرد.

میوه‌ها عاری از کلسترول‌های مضر هستند که به‌طور فراوان در محصولات گوشتی و لبنی یافت می‌شود.

علاوه بر این، میوه‌ها برای تغذیه مغز انسان هستند و تاثیرات بسیار مثبتی را بر عملکرد آن دارند. به عنوان مثال یکی از فواید مصرف میوه، تاثیرات مثبت بر تقویت حافظه و یادآوری هر چه بهتر و سریع‌تر مطالب و اطلاعات ذخیره شده در مغز است. بنابراین این ویژگی منحصر به فرد میوه‌ها، قطعاً تاثیرات مفیدی را بر روی افرادی که در حال آماده شدن برای امتحان و تست هستند دارد.

میوه‌ها دارای فیبر فراوان می‌باشند. فیبرها یکی از این عوامل جلوگیری کننده از چاقی مفرط، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی هستند. به همین جهت انجمن بیماران قلبی آمریکا مصرف ۲۵ گرم فیبر طبیعی را به‌طور روزانه به بیماران خود و افراد سالم جامعه برای پیشگیری از ناراحتی‌های قلب توصیه می‌کند.

برای همین منظور و از آنجایی که میوه ها عامل سلامتی بدن می باشند، ما سعی کرده ایم، که در این کتاب انواع خوراکی ها و غذاهایی را که با میوه ها تهیه می شوند، به رشته تحریر درآورده و در اختیار هموطنان عزیز قرار دهیم. امید داریم که مورد استفاده ی هم وطنان عزیز قرار بگیرد.

مریم صفری

زمستان ۱۳۸۷

www.ketab